Rok VI. Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca. 1900.

Przewodnik Zdrowia

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczeń lub nauki pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. **Rękopisów** drobnych nie zwraca się.



Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie jako smakujesz, aż się zepsujesz!

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem 2,50 M. — w austro-węgierskiem 3 korony — w rosyjskiem 1 rub. 50 kop. — w innych krajach europejskich i Ameryce 2.70 M. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1.25 M. — 1 kor. 50 hal.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany p. nr. t. 115. Numer osobny 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (60 hal.) w znaczk. poczt. na opłatę przesyłki.

Nr. 1. | Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32. | Styczeń.

Do Czytelników „Przewodnika Zdrowia"

przy zmianie roku i stulecia.

W zdrowem ciele zdrowa dusza!
Stare głosi tak przysłowie;
A rzecz znana, że przysłowie
Nigdy głupstwa nie wypowie.

Więc Układnia „Przewodnika"
Mając zdrowie wciąż na względzie,
Z zmianą roku i stulecia
W myśl tę dalej służyć będzie.
W myśl rozumną, szczerą, silną,
Praw przyrody zrozumienia —
Która, gwałtem gwałt odpiera
I w swych prawach się nie zmienia.

Lecz niestety! wieluż z ludzi
Przepomina jej znaczenie;
Wyglądają też dlatego
Nie jak ludzie — lecz jak cienie.

By więc wzmacniać, krzepić słabych,
By wskazówki dać i rady, —
Jakie prawa są przyrody,
Jak należy iść w jej ślady,
Jak się ustrzedz od niezdrowia,
Które wzrasta, nie zanika, —
Oto celem będzie pisma
I dążeniem „Przewodnika".

A jeżeli gdzieś w potrzebie
Nasza praca zdrowia doda,
To w tem, wierz nam Czytelniku,
Cała nasza tkwi nagroda.

Berlin w styczniu 1900.

Układnia (Redakcja) „Przewodnika Zdrowia".

Nasz wiek nerwowy.

Wedle prof. Krafft-Ebinga.

Człowiek na końcu dziewiętnastego a na początku dwudziestego wieku ma prawo być dumnym z osiągniętego w ostatnich czasach nadzwyczajnego rozwoju nauk i sztuk, przemysłu i handlu. Porobił on odkrycia, które dokonały przewrotu w świecie, umiał zaprządz do służby potężne siły przyrody w postaci pary i elektryczności i tym sposobem pokonał czas i przestrzeń. Wiek dziewiętnasty również był nieraz świadkiem walki duchowej, jaka się toczyła zwycięzko w imię najszlachetniejszych celów ludzkiego istnienia. Doczekał się on ponownego rozkwitu sztuk i przemysłu, jako też wielkiego postępu medycyny, który znacznie osłabił obawę pomorów (epidemij), zapewnił obronę przed chorobami i dał możność przedłużenia życia, oraz utrzymania w zdrowiu ustroju człowieczego. Stosunki międzynarodowe, ułatwiane przez znakomite środki komunikacyjne, pozwalają nam korzystać z produktów, pochodzących z najrozmaitszych części świata, i dają tę błogą pociechę, że życiu ludzkiemu, jak daleko sięga cywilizacja, nigdzie nie może odtąd zagrozić klęska głodu.

Mając na względzie powyższe pewniki, możnaby było sądzić, że człowiek współczesnej cywilizacji coraz bardziej się zbliża ku *szczęściu, zdrowiu i zadowoleniu*, czego zdają się dowodzić: oświata, wykształcenie i wygody, jakich dostarcza udoskonalone życie kulturne.

Niestety, jest-to jednak złudzenie! Człowiek współczesnej kultury bynajmniej nie jest ani spokojny, ani zdrowy, ani zadowolony ze swego bytu. Przypuśćmy nawet, że sobie wygodnie urządzi swoje mieszkanie i upiększy je dziełami sztuki, oraz ozdobnemi sprzętami, że zasiądzie w swym starodawnym pokoju, otoczony wszystkiem, co może uczynić życie przyjemnem i rozkosznem — brak jednak właścicielowi owego pięknego mieszkania prostoty dawnych czasów, które nie bez słuszności nazywamy dobremi, brak mu starych dobrych obyczajów. Być może właśnie w tej chwili ma przed sobą telegram, który go uwiadamia o wyścigach, o walce wyborczej, o operacjach giełdowych, w których bierze udział — albo może jest kupcem i wskutek tego zajęty jest bilansem swego interesu i zobowiązaniami terminowemi, przyczem przemyśliwa nad coraz bardziej wzrastającemi potrzebami domu, między któremi nieposlednie zajmują miejsce arystokratyczne zachcianki syna, drogie toalety i podróże do wód jego żony i córek.

Tak, zaiste, nie jest dotychczas szczęśliwem ani spokojnem życie wielu ludzi. Na świetny obraz kultury, jaki możnaby było narysować w wyobraźni i oczekiwać w rzeczywistości, pada ponury cień. Bladym, zmar wionym, rozdrażnionym, niestałym przedstawia się człowiek współczesnej cywilizacji, szczególnie mieszkający w jej centrach, tj. wielkich miastach, a że się nie czuje szczęśliwym, dowodem może być fakt, iż tak sympatycznie przyjętym został beznadziejny pogląd na świat Schoppenhauera i E. v. Hartmana.

Robakiem, który toczy owoc życia cywilizowanego, zatruwa naszą energię życiową i pozbawia nas szczęścia na ziemi, jest t. zw. *nerwowość*, powszednie i ogólne wyrażenie, przyjęte dla rozmaitych stanów nerwowych, począwszy od słabości i rozdraźnienia, a kończąc na wyraźnych chorobach nerwowych. Z tego chorobliwego stanu naszych nerwów pochodzi w znacznej części owa skłonność do „weltszmercu"*) i pesymizmu, skłonność, która przenika szerokie warstwy dzisiejszego społeczeństwa i daje się mierzyć; nie mówiąc już o innych niepokojących objawach, wskazujemy tylko na coraz to bardziej wzrastającą ilość samobójstw i chorób umysłowych.

Te fakty jednak są jedynie najjaskrawszemi z pośród wszystkich innych objawów, przekonywających o osłabieniu układu nerwowego.

Wspomnijmy, dla przykładu, choćby o owej bojaźni i niepokoju, które opanowują ogół, gdy jakiekolwiek, nawet dość dalekie, niebezpieczeństwo zagrozi zdenerwowanej ludności.

Obawa przed epidemią, politycznym przewrotem, giełdowym krachem, wojną, socjalizmem i innemi katastrofami, utrzymuje niezliczoną ilość ludzi w ciągłym niepokoju i rozdraźnieniu i groźną chmurą rozciąga się na pogodnym widnokręgu ich istnienia. Podobneż objawy spostrzegamy w czasach średniowiecznych:

*) Wyraz niemieckiego poety Heinego.

straszliwe wojny, zarazy, klęski głodowe nawiedzały ludność, budziły ponure zwątpienie i wywołały usposobienie chorobowe czyli patologiczne, które się objawiało w rozmaitych epidemiach psychicznych (wyprawy dzieci na wojnę krzyżową itp.).

Nasz wiek jednak jest daleko więcej nerwowy, niż czasy średniowieczne; bojaźń i nerwowe rozdraźnienie naszych przodków były koniecznem następstwem świadomości swojej cielesnej (fizycznej) i umysłowej niemocy wobec klęsk narodowych.

Epidemie, jakie nas obecnie nawiedzają, nie są już bynajmniej tak straszne, jak „czarna śmierć", owa groza przeszłych wieków; obecnie potrafimy już stawiać im opór; przesąd i obawa przed nadprzyrodzonem rozwiały się dzięki dobroczynnemu wpływowi nauk przyrodniczych i medycyny; państwa są dość silne, by bronić mienia i dobytku swych obywateli przed wewnętrznymi i zewnętrznymi nieprzyjaciółmi, a jednak drży znaczna część ludności, gdy się gdziekolwiek ukaże jaka choroba pospólna (epidemia). Dość przypomnieć ów paniczny strach, jaki opanował Europę, kiedy przed paru laty pojawiła się dżuma w Astrachaniu, lub obawę cholery w r. 1884. Nie mówimy już o tym bezustannym niepokoju, który przygniata całe warstwy ludności, o tej niepewności, z jaką ludzie oczekują socjalnych rewolucyj, nowych wojen i innych jeszcze okropności.

Niepokój ten zakrada się obecnie nawet do umysłów dzielnych i odważnych, i kto znosi lekkie dreszcze, ten niechaj przeczyta Johannes'a Scherra, przepowiadającego na koniec dziewiętnastego stulecia olbrzymi powszechny pożar, wobec którego rewolucja francuzka wydaje sią jedynie wesołym „fajerwerkiem".

Nie można jednak powiedzieć, aby takie majaczenia ducha naszego czasu były pozbawione wszelkiej podstawy, jak często nie brak jej i majaczeniom chorego. Stosunki nasze społeczne bynajmniej nie są sielankowe. Wielka rewolucja francuzka zburzyła prawne i społeczne stosunki, jakie się urobiły w ciągu całych wieków; nowe zaś, jakie ze sobą przyniosła, nie zdążyły jeszcze przyjąć się, ani ustalić. Wskutek tego rewolucja zachwiala równowagę i dotychczas jeszcze odczuwamy na sobie następstwa owego gwałtownego wstrząśnienia w życiu narodów europejskich. Zaledwie nadała nowe prawa i pozycję trzeciemu stanowi w życiu społecznem, aliści czwarty stan już rości także pretensje do swych mniemanych praw i często wyraża je bynajmniej nie w sposób parlamentarny, lecz zapomocą dynamitu, pożaru i mordu. Utworzyły się wolne instytucje w państwach, których obywatele wcale jeszcze do tego nie dojrzeli; zawrzała walka między rozmaitemi narodami; spór między państwem i kościołem jest jeszcze dalekim rozwiązania; nowe państwa, powstałe na gruzach dawnych, nie zdążyły się jeszcze utrwalić, ani zamknąć w określonych granicach; wielkie kwestje narodowo-ekonomiczne pozostają dotychczas bez odpowiedzi; we wszystkich państwach widzimy tenże sam brak finansowy, słyszymy też same skargi na ciężar podatków, co w znacznej części pochodzi ze wzajemnej obawy państw i kolosalnego gromadzenia zasobów wojskowych. Wskutek zwiększania się potrzeb zbyt szybko rozwijającego się życia cywilizowanego, zmniejsza się wartość pieniędzy, wszędzie powstaje współzawodnictwo (konkurencja), tak w dziedzinie sztuk i nauk, jak handlu i przemysłu. Obawy jednak, jakie drogą naturalną wypływają z tego rodzaju stosunków społecznych i politycznych, są stanowczo przesadzone i chorobliwe, i świadczą o nadmiernem pobudzeniu i rozdraźnieniu układu nerwowego, o ile są przyczyną bezustannych trosk, osłabienia energii i zmniejszenia się wiary we własne siły.

Ta ogólna bojaźń przed klęskami narodowemi najwidoczniej wypływa z tego samego źródła, co i bojaźń, jaką widzimy u jednostek chorych nerwowo, które lękają się najróżnorodniejszych nieszczęść, grzmotów i piorunów, zamkniętych miejsc, wściekłych psów, ognia, a najbardziej pożaru teatru, apopleksji i chorób zaraźliwych.

Bojaźń jest słabością. Nerwowe osłabienie współczesnego pokolenia jest przyczyną jego tchórzliwości. Gdzie taka bojaźń opanowuje wszystkie warstwy ludności w jednej epoce, tam mamy prawo mówić o wieku nerwowym.

I rzeczywiście, słyszymy dziś skargi na coraz częstsze i coraz groźniejsze ukazywanie się cierpień nerwowych we wszystkich warstwach ludności. Nie-

sposób wszakże wyrazić tego wzrostu nerwowości w cyfrach statystycznych. Te ostatnie mają jedynie na względzie jawnie zdeklarowane choroby nerwowe. O ogólnej nerwowości, o pogorszeniu się budowy fizycznej w masach, które niewątpliwie stały się nerwowemi i noszą na sobie piętno łatwo pobudliwej słabości, wnosić można jedynie na zasadzie skutków. Do takich należy wzrost nierządu (prostytucji), przestępstw moralnych, samobójstw, chorób, umysłowych pijaństwa i nareszcie używania pewnych rozdrażniających środków, które jeszcze bardziej niszczą nasz, już i tak stargany, układ nerwowy.

Kto tylko bada społeczne (socjalne) i biologiczne warunki współczesnego życia, ten musi dojść do rozpaczliwego wniosku, że społeczeństwa nasze czeka fizyczna i moralna ruina, jeżeli nie użyjemy środków zapobiegawczych, sprężyn, które pozwolą kulturze normalniej się rozwijać, starganemu ciału uspokoić się, wzburzonej duszy ześrodkować, dążeniom zaś ludzkim obrać szlachetniejsze i moralniejsze cele. Błogi wpływ takiej zmiany warunków sprawi, że nastanie epoka wyższego stopnia kultury, podczas której prawdziwa etyka ducha umożliwi pokojowe sąsiadowanie narodów, zniszczy na zawsze narodową, socjalną i religijną nienawiść, a prawdziwa etyka ciała w badaniu i poznawaniu praw, jakie rządzą przyrodą, znajdzie rozumną wskazówkę dla hygienicznego sposobu życia.

Nim nastąpi ten wiek szczęśliwy, historja ludzkości skreśli jeszcze niejedną czarną kartę. Nienawiść rasowa i walka klas, nędza i choroby, czczo ubieganie się o materjalne korzyści, przy wyczerpywaniu najszlachetniejszych sił duszy i ciała, przy utracie moralnych dóbr życia (zdrowia, szczęścia rodzinnego, szacunku), będą długo jeszcze dziesiątkowały i unieszczęśliwiały ludzkość. Walka o byt — oto hasło współczesnej cywilzacji.

Przyczyny tej walki należy szukać *w nienormalnem życiu, sprzecznem z prawami przyrody.*

(Dokończenie nastąpi).

Z kim się żenić, kogo brać za męża?

(Wybór małżonków ze stanowiska hygienicznego).

Ludzkość z dawien dawna walczy usilnie, a mniej lub więcej szczęśliwie, z dwoma wielkimi wrogami, z *nędzą i chorobą.* Obmyślaniem środków przeciwko biedzie i nędzy zajmują się najtęższe głowy społeczeństwa, osoby prywatne i państwa czynią wszystko, co wydaje się pożytecznem celem ułatwienia szerokim masom ludności walki o byt. Walkę z chorobą pozostawiono dotychczas wyłącznie stanowi lekarskiemu, i byliśmy zadowoleni przez długi czas, gdy chorobę, skoro się pojawiła, albo raczej objawy choroby przytłumiono lub usunięto.

O usunięciu *przyczyn* licznych chorób za mało dotąd myślano. Dopiero lecznictwo przyrodne pchnęło działalność prywatną i publiczną na nowe tory.

Jeżeli mamy choroby ze świata wypędzić a przynajmniej ograniczyć, należy **ludność oświecać** co do przyczyn powstawania różnych chorób i **uczyć unikania powodów do choroby.**

Jedną z przyczyn osłabienia cielesnego i duchowego nowoczesnej ludzkości jest zawieranie nieoględne małżeństw, brak względu na wymogi hygieny. W ten sposób dzieje się niestety, że jedno z najszlachetniejszych, najświętszych urządzeń ludzkości, jakiem jest niezaprzeczenie małżeństwo, staje się wprost źródłem zwyrodnienia.

Tak być nie powinno. A zmieni się to jedynie wtedy, gdy i w tym względzie na przepisy hygieny na wymagania przyrody zważać będziemy.

Wybór małżonków odbywać się powinien zawsze *na podstawie* rozumnych *zasad zdrowotnych.*

Każdy, kto wstępuje w stan małżeński, powinien sobie uprzytomnić, że ma pewne obowiązki wobec społeczeństwa, które rozwijać się może jedynie wtedy, gdy poszczególne rodziny są zdrowe na ciele i duchu — a obowiązki te wykonać każdemu tem łatwiej, że wypełnienie ich zapewnia jemu samemu szczęście do końca życia, a chroni go od zawodów, bolów i nieszczęść!

Skoro dwoje osób zabiera się do stanu małżeńskiego, powinny nietylko zadawać sobie pytanie, czy wiąże ich wzajemna skłonność i czy stosunki ich materjalne pozwalają na związek, — powinni z równą sumiennością zbadać, czy i *zdrowotne* stosunki sprzyjają połączeniu.

Z połączenia dwojga osób niestosujących się do siebie pod względem cielesnym (fizycznym) wynikają przykrości i zawody dla nich, a nie mniej zawody

dla społeczeństwa, którego rozwój zależny przecież od prawidłowego rozwoju życia rodzinnego.

Nie wypędzimy ze świata nędzy, nie wypędzimy choroby, dopóty przy wyborze małżonków kierować się będzie jedna lub druga strona albo i obie, względami czysto majątkowemi, względami na stosunki i stanowisko jedynie.

Choroby a przynajmniej skłonność do chorób jest dziedziczną — jakże więc mogą nowe pokolenia odznaczać się potrzebnem zdrowiem, gdy rodzice ich niewłaściwym doborem zarodki chorób lub słabości im przekazali ?!

Przy zawieraniu małżeństw pierwszą zasadą hygieny jest oczywiście wzgląd na *wiek*. Różnica wieku pomiędzy mężczyzną a kobietą nie powinna przenosić lat dziesięciu. Z połączenia starca z młodą silną niewiastą nie może wyniknąć potomstwo zupełnie zdrowe i silne. Kobiety więc nie powinny takich małżeństw nieodpowiednich co do wieku zawierać — sama już różnica w stopniowaniu zmysłowych popędów wystarcza, aby je uczynić nieszczęśliwemi. Rozgoryczenie ich odbijać się musi niekorzystnie na usposobieniu, na charakterze potomstwa, choćby i słabość fizyczna ojca miała pozostać bez szkodliwych wpływów Doświadczenie przecież uczy, że w tych razach potomstwo zawsze odziedzicza niedomagania rodzica słabszego.

Ze zaś wogóle właściwości cielesne są dziedziczne tak samo, jak duchowe, stwierdzili to oddawna najwybitniejsi badacze.

W kronikach lekarskich zapisano szereg najrozmaitszych ciekawych wypadków, stwierdzających dziedzictwo cielesnych właściwości. W berlińskiem „Panopticum" pokazywano w r. 1896 chłopczyka, Polaka, z twarzą jak psi łeb zupełnie obrośniętą włosami. Chłopiec odziedziczył był głowę taką po ojcu i dziadku. Pewien żołnierz stracił był, 15 lat przed ożenieniem się, lewe oko skutkiem zapalenia i obaj synowie jego urodzili się bez lewego oka, na miejscu którego znajdował się tylko jakoby zaczątek pierwotny oka. Darwin opowiada dwa takie wypadki: pewien mężczyzna miał na brodzie głęboką bliznę — dzieci jego rodziły się z podobną blizną; inny miał bliznę na policzku, a dzieci miały podobneż znamię. Przykładów tego rodzaju możnaby wyliczać setkami.

Ze słabość cielesna matek odbija się na dzieciach, na to dowodem jaskrawym śmiertelność potomstwa robotnic po zakładach, gdzie dużo wyziewów ołowiu, żywego srebra itp. Na 140 porodów u takich niewiast stwierdził francuski badacz Tardieu 82 wypadki poronienia! Badacz niemiecki Hirt dowiódł, że na 100 dzieci robotnic z fabryk zwierciadeł umiera w pierwszym roku życia 65, podczas gdy ogólna cyfra największej śmiertelności dzieci w pierwszym roku, *po miastach wielkich*, wśród najgorszych warunków zdrowotnych, wynosi przecież tylko 40 na sto!

Płód ludzki w czasie życia macicznego bardzo jest wrażliwym na wszelkie wpływy chorobliwe, jakim matka sama w tym czasie ulega, tak że i choroby ostre zaraźliwe, jak cholera itp., na płod się przenoszą. Z drugiej strony również i stan chorobliwy ojca udziela się płodowi. W ten sposób częstokroć choroby i słabości obojga rodziców stają się smutnem dla płodu dziedzictwem!

Ale podczas gdy ogólne słabości występują zwykle dopiero w późniejszym wieku i tylko w razie niehygienicznego życia, dają się silniej we znaki, — pewne choroby od pierwszej chwili życia, są dziedzictwem człowieka i bądź to wczesną śmierć mu gotują, bądź też żywot pełen przygnębienia i bolów.

(Dokończenie nastąpi).

Tajemnicze środki
i ich składniki.*)

III.

American Coughing Cure (zachwalane w p. piśmie poznańskiem) przeciw kaszlu i chorobom płucnym, składa się wedle chemika Bischoffa ze zgęszczonego syropu cukrowego zmieszanego z sokiem cybulowym.

Conservateur dla cierpiących na włosy — składa się z 10 części tynktury Pomornika czyli Arniki, 5 cz. glyceryny, 10 cz. wyskoku czyli spiritusu i 60 cz. wody.

Pain-Killer jest wedle F. Hoffmanna, mieszanina z mydła, kamfory i olejków

*) Podawać będziemy i nadal wiadome nam składniki wszelkich tych środków, o które Sz. Czytelnicy się nas zapytają lub odnośne ogłoszenia z pism polskich nam nadeslą.
Redakcja.

aromatycznych a mianowicie olejku gwóźdźkowego; prócz tego dodaną jest tynktura z pieprzu hiszpańskiego (Capsicum) i płyn amoniakowy.

Pomada na porost włosów wedle Anny Csillag składa się wedle Bischoffa z zwykłej tłustej pomady z domieszką drobnych cząstek olejku bergamotowego, balzamu peruwiańskiego itp.

Przestrogi i rady.

Więcej ruchu i swobody dla osesków! Następujący przyczynek dla hygieny dziecka podaje dr. A. Schmidt w roczniku dla lecznictwa dzieci. Niemowlęta karmione piersią i piastowane na ręku, wyglądają także dla tego lepiej i są zdrowsze w stosunku do dzieci karmionych z flaszki (jak n. p. praktykuje się to w szpitalach), ponieważ mają odpowiednio dosyć ruchu. Owe powstawanie tak zwanej „choroby szpitalnej", owe charakterystyczne wieczne kwękanie u dzieci w szpitalach mimo najlepszego odżywiania i hygieny, jest tylko wynikiem braku ruchu u dzieci.

Wskutek tego, dr. Sch. radzi, ażeby niemowlęta przed każdem jedzeniem przynajmniej przez kilka minut były obnoszonemi. Również należy kilka razy na dzień uwolnić dziecię na pewien czas z powijaków i dozwolić mu swobodnych ruchów.

Przez ten konieczny dla zdrowia ruch, ułatwia się dziecku oddychanie, przyspiesza rozwój piersi i pobudza do lepszego trawienia.

Wrażliwość mleka (Upomnienie dla gospodyń). Z płynów, żaden nie jest tak wrażliwym na zapachy, jak mleko. Jeśli n. p. w pokoju postawimy naczynie z mlekiem, w bliskości źle zamkniętej flaszki ze smołą, to z pewnością możemy być pewni, że następnego już dnia, mleko nabierze silnego zapachu i smaku smoły.

To samo spostrzeżenie zauważymy, gdy mleko dłuższy czas postoi koło jakiegokolwiek bądź płynu o silnym, wydatnym zapachu.

Pewnikiem jest, że jeśli n. p. ustawimy rzędem pewną liczbę naczyń z mlekiem, równolegle tuż przy szeregu naczyń z płynami lub rzeczami o silnej i wydatnej woni, to mleko już po ośmiu godzinach przejmie się smakiem i zapachem z najbliżej stojącego naczynia.

Substancje, które były używanemi do tego rodzaju doświadczeń, wymieniamy następujące: cebula, gaz węglany, terpentyna, dym tytoniowy, nafta, smrodzieniec czyli Asa foetida, kamfora, moszus, cuchnące ryby itd.

Dowiedzionem jest, że mleko, w niektórych nawet wypadkach, przejęło się przy podobnych doświadczeniach, nietylko smakiem i zapachem z płynu lub rzeczy z tuż obok stojącego naczynia, o czem wspominaliśmy, ale nawet w mniejszym lub większym stopniu zapachami wszystkich innych obok stojących naczyń.

W pojedyńczych wypadkach, mleko nie traciło tego zapachu nawet po upływie kilkunastu (14) godzin.

Ciepłomierz w kuchni. W kołach lekarskich często się słyszy o tem, że ciepłomierz czyli termometr, bodaj czy nie jest bardziej potrzebnym w kuchni, w bufecie itd., aniżeli sólniczka lub pieprzniczka. Nie bez słuszności też mówią, że „kto w termometrze nie widzi potrzeby, ten brak jego na skórze swej własnej poczuje!"

I tak jest rzeczywiście. — Nieodzowną rzeczą w kuchni jest ciepłomierz, ażeby można oznaczyć stopień ciepłoty, przed spożywaniem potraw; zwykle bowiem jadamy potrawy za gorące, co często pociąga za sobą bardzo smutne skutki, dla naszego zdrowia i życia (patrz „Przew. Zdr." 1895: „Szkodliwość gorących potraw i napojów".) Język i podniebienie chropowacieją i znieczulają się. W ten sposób z czasem tracą powoli swoją konieczną wrażliwość, a żołądek za tego rodzaju przekraczanie zasadniczych reguł zdrowia mści się później ciężko. — Szczególnie w takim domu, gdzie są małe dzieci, ciepłomierz jest koniecznie potrzebnym. Czy to zmierzyć ciepłotę potraw, czy temperaturę powietrzną w pokoju, czy też wodę do kąpieli itd. we wszystkich razach ciepłomierz jest niezbędnym. Dla całkiem małego jeszcze dziecka mleko nie powinno się podawać cieplejszem nad 35 stopni Celsiusza [czyli 28^0 R.!]. Dla podrastających dzieci mleko może mieć już 38 stopni C. ciepła. Nasze żony lub co częściej mamki mają zwyczaj zmierzyć np. ciepłotę mleka we

flaszce... ręką. W ten sposób można się nieraz ogromnie omylić. A przecież stopień ciepła, to jest nieraz czynnik niezwykłej wagi.

Dla osób dorosłych, zupa powinna mieć najwyżej 45 do 47 stopni C. ciepła; kawa, herbata, czekolada nie więcej jak 35° C., piwo zaś nie mniej jak 11° C a woda nie powinna przekraczać 10 do 13 stopni Celsiusza — Jak często jednak niestety nie liczymy się z temi niezłomnemi zasadami hygieny, jak często ją przekraczamy. — Wrzącą przynoszą zupę na stół, łakome dzieci, rzucają się na nią, spożywają i niszczą swój organizm.

Oto w pierwszym rzędzie cierpią zęby i żołądki dzieci, a wszystko tylko z winy niedbalstwa nieświadomości własnej matki. Złe zęby, rozmaite choroby i nieżyty żołądka, są właśnie smutnym wynikiem nieprzestrzegania należytego stopnia ciepłoty spożywanych przez nas potraw i napojów.

Przeciwko bezsenności i zdenerwowaniu doskonałym a prostym środkiem jest spożywanie dobrego, czystego *miodu.* Zawarty w nim cukier jest łatwo strawnym a cennym środkiem pożywnym, mającym wpływ dodatni na ustrój nerwowy. Bardzo korzystnie działa na nerwy rumianek słodzony miodem. W braku zaś rumianku lub miodu używać należy *wody z cukrem.* Własności uspokajające tego napoju, które polegają właśnie na wpływie cukru na nerwy, znane były dawniej ogólnie i nierzadko nawet po gospodach była do użytku gości woda cukrowa. Podziśdzień niestety zdrowy ten napój wyparty został, jak wiele innych, przez napoje ostre wyskokowe, na których czele kroczy wszechwładne już niemal piwo. Warto więc przypomnieć sobie dawnego przyjaciela, tem więcej, że i lekarze najpoważniejsi nigdy nie ganili używania wody cukrowej i miodu, a często zalecali ją gorąco. Badacz np. tej miary, co Hufeland, wielkim był zwolennikiem wody cukrowej i polecał ją jako napój uspokajający i ułatwiający trawienie.

Z chwil bieżących.

Nieprzyzwoitość „kopcenia“ podczas przedstawień teatralnych, podczas zabaw, tańców lub na zebraniach większych zauważyć można szczególnie u naszych kochanych ziomków, zamieszkałych w Berlinie. Bez względu na wybladłe twarze panienek, bez względu nawet na małe dzieci przybyłe z rodzicami na przedstawienie — prawie każdy trzeci mężczyzna pali zwykle gęstym kłębem swego „wybornego“ papierosa lub cygara, zabrudzając przez to sobie samemu i innym powietrze z wielką szkodą dla zdrowia. Mężczyźni ci niby to przedstawiciele siły, zdradzają tem przedewszystkiem swą wielką słabość, że nie mogą powstrzymać swej namiętności ani nawet na kilkadziesiąt minut. — Niegodziwy ten przywar rozwielmożnił się w ostatnim czasie tak bardzo, iż kilka rodzin oświadczyło nam, że jedynie z tej przyczyny wcale nie mogą uczęszczać na przedstawienia, zabawy a nawet na ogólne większe zebrania i posiedzenia towarzystw. Z tego już względu samego prosimy o wstrzymanie się od palenia w lokalu, do których gości zaproszono. Wydziały i zarządy towarzystw zaś, którym powierzono urządzenie odnośnego zebrania lub przedstawienia, powinny nie tylko na zaproszeniu i afiszu oznajmić, iż palenie tytoniu jest w tym a tym czasie wzbronione, ale powinny mieć sobie za obowiązek choćby tylko względem gości zaproszonych, każdemu „Zapominalskiemu lub Nieprzystojskiemu“ *grzecznie* ale *stanowczo* zakaz palenia przypomnieć. Wprzód jednak możnaby od takiego „bogatego dobrodzieja“ puszczającego pieniądz w powietrze ściągnąć podatek na rzecz biednych szkółek naszych w Berlinie na Przytulisko lub Konf. św. Jana Kantego!

Towarzystwo ku zwalczaniu gry hazardowej (w Poznaniu) wydało odezwę w której przypomina swe chwalebne cele zwalczania w społeczeństwie naszym karciarstwa i zaprasza wszystkich ludzi dobrej woli do przystąpienia do Tow. — W Berlinie mamy również sporą liczbę panków mieniących się Polakami, którzy na zebrania polskie rzadko, albo nigdy nie przychodzą. Natomiast lubią nocami przesiadywać przy kartach i tracić w ten sposób grosz, zdrowie i swe talenta, z których Ojczyzna ma prawo żądania *dorobku.* Możeby wzm. Tow. poznańskie raczyło urządzić filję w Berlinie, za co bylibyśmy bardzo wdzięczni.

Rozmaitości.

Próchnienie zębów u naszych studentów. Przed rokiem jeden z kończących wydział lekarski warszawskiego uniwersytetu medyków zadał sobie pouczającą pracę zebrania szczegółów co do stanu i zdrowia oraz spotykanych chorób pomiędzy swoimi współkolegami. Z pracy tej ogłoszonej w „Zdrowiu", dowiadujemy się, iż 90 proc. z pomiędzy 300 studentów Polaków, okazało się dotkniętymi próchnicą zębów lub brakiem takowych w mniejszej lub większej ilości. — Zasmucająca to statystyka!

Wzrost różnych ludów. Niektórzy twierdzą, że i Polacy należą do ludów będących na drodze do wyrodzenia się czyli powolnego zaniku. Jest to atoli twierdzenie mylne i różne zestawienia statystyczne dają odpowiedź stanowczo przeczącą temu. A. Zakrzewski, uczony warszawski, ogłosił wynik swych badań co do wzrostu poszczególnych ludów i Polakom w tabeli swej wyznaczył siódme miejsce. Według tabeli tej, miejsce pierwsze zajmują Szkoci, dalej idą Anglicy, Łotysze i Litwini, Szwedzi, Irlandczycy, potem Po'acy, a za nimi Belgowie, Duńczycy, Niemcy badeńscy, Niemcy północni, Czesi; szesnaste miejsce ze rzędu zajmują Rusini, Francuzi. Rosjanie, Słowacy, Hiszpanie, Włosi, Węgrzy; 30-te miejsce Żydzi, a 37me i ostatnie Lapończycy.

Inni autorowie wykazują jeszcze korzystniejsze dla żywiołu polskiego cyfry.

Ciepłota wewnętrzna. Mimo największego zimna w przyrodzie każda istota organiczna, rośliny tak samo jak zwierzęta i ludzie posiada własną ciepłotę wewnętrzną, wyższą zwykle od temperatury zewnętrznej. U człowieka, jak wiadoma, wynosi prawidłowa ciepłota wewnętrzna około 37 stopni Celsiusza. Koty, tygrysy itd. mają 37—38 stopni, przeżuwacze (krowy itp.) 39—40, gołębie, kury, kaczki 43—44 stopni, ptaki wogóle przeciętnie 42 stopnie. Z pomiędzy płazów najwyższą ciepłotę mają węże, mianowicie do 31 stopni, żółwie mają tylko 24 stopnie, ryby wykazują zawsze o 2 stopnie wyższą ciepłotę, aniżeli temperatura otaczającej je wody. Owady mają ciepłotę o 1 tylko stopień wyższą od ciepła otaczającej je atmosfery, u mięczaków natomiast ciepłota wewnętrzna równa się temperaturze otoczenia.

Wszelkie zmiany w ruchu krwi, wywołane chorobami lub wiekiem, zmuszają lub zwiększają ciepłotę wewnętrzną. U zwierząt w czasie snu zimowego, spada ciepłota stosunkowo bardzo nisko, lecz po zbudzeniu zaraz się wznosi.

Ludzie i zwierzęta ssące mogą skutkiem swej ciepłoty wewnętrznej znosić pokaźne zimno, to jest ochłodzenie otaczającej atmosfery. Człowiek znosi je tem łatwiej, im więcej daje ustrojowi swemu paliwa w kształcie potraw o dużej zawartości węglanu a więc olejów, tłuszczów itd. (p. Przew. Zdr.: 1898 str. 79. „Nieco o orzechach i innych ziarnach oleistych").

Psy, jak zauważono mogą znieść zimno aż do 60 stopni; owady zaś giną już przy 28 stopniach, ślimaki przy 30 stopniach. Najwytrwalszymi na zimno są bakterje, bo te przeciętnie znoszą bez szkody... 213 stopni!

Piśmiennictwo.

Dr. Flaum. 1. **Kobieta**. Anatomja ciała kobiecego. Wykład poglądowy z tekstem objaśniającym i 6 drzeworytami. Cena 2,50 M.

2. **Anatomja i fizjologia organów płciowych kobiety** — fizjologia ciąży i porodu. Wykład poglądowy z tekstem objaśniającym i 7 drzeworytami. Cena 2,50 M.

W dwóch powyższych atlasikach, wydanych nakładem księgarni T. Paprockiego i Sp. w Warszawie, przedstawioną jest poglądowo budowa ciała kobiecego. Atlasik drugi poświęcony jest działowi specjalnemu fizjologii narządów płciowych, ciąży i porodu — a zatem przeznaczony jest przeważnie dla nauki i osób dojrzałych. Są to pierwsze tego rodzaju wydanie polskie i zasługują na polecenie.

Dr. Paczkowski. Reinigung und Auffrischung des Blutes durch Pflanzen u. Kraeuter. Ein Beitrag zur Behandlung der Krankheiten auf diätetischem Wege. II. Auflage. Leipzig. E. Demme. — 1,50 M.

Dr. P., nasz rodak, wykazuje w powyższem dziełku, jak to korzystnie rośliny (lecznicze) działają na przeczyszczenie i odświeżenie krwi. W 1-szej części zastanawia się autor nad pytaniem, w jaki sposób powstają choroby — w 2-giej zaś opisuje wpływ roślin na ciało ludzkie. Dobrzeby było, gdyby szan. autor pracę swą raczył podać także w ojczystym swym języku.

Czcionkami Drukarni Dziennika Berlińskiego L. Wróbel, Berlin O., Grüner Weg 107.

DODATEK DO „PRZEWODNIKA ZDROWIA".

Kalendarz Berliński na rok 1900

z obszernym *przewodnikiem* po Berlinie z dołączeniem planu Berlina i dokładnego spisu ulic — zawiera następującą treść:

Kalendarjum itp. — Niektóre praktyczne rady dla przybywających do Berlina. — Taryfy dorożkarskie. — Kolej żelazna miejska i obwodowa. — Omnibusy, koleje elektryczne i konne, powozy. Alfab. spis ważniejszych zakładów, zbiorów itp. — Koncerty, teatra itp. rozrywki. — Taryfa posłańców publicznych. — Poczty, telegramy, urzędy telefoniczne. — Publiczne zakłady lecznicze. — Kościoły katolickie i kaplice. — Cmentarze katolickie. — Konsulaty i poselstwa — pensjonaty i hotele. — Spis Towarzystw polskich w Berlinie i okolicy. — Kalendarzyk na lata od 1800 do 1911. — Opłaty pocztowe. Wykaz świąt ruchomych od r. 1900 do 1930. — Ogłoszenia. — *Cena: 25 fen. — 15 ct. — 15 kop.*

Wydawn. „Przewod. Zdr.",
Berlin NW., Karlstr. 32.

„NIWA POLSKA"

rok XXVII istnienia

tygodnik polityczny, społeczny i literacki

wychodzi co sobotę.

Kosztuje 1 rubel na kwartał.

Adres: ***Elektoralna numer 8. Telefonu numer 137.***

Prenumerata:

	W Warszawie	Na prowincyi	Za granicą.
Kwartalnie	rs. 1	rs. 1 k 50	
Półrocznie	rs. 2	rs. 3 k. —	w Austrji 6 złr. w Niemczech 10 marek.
Rocznie	rs. 6	rs. 6 k. —	w Austrji 12 złr. w Niemczech 20 marek.

Z dołączeniem miesięcznych naukowych dodatków książkowych dopłaca się 50 kop. kwartalnie zarówno w Warszawie, jak i na prowincyi.

„Niwa Polska" jest pismem niezależnem, nie liczącem się z żadnemi względami prywaty. Głównem jej zadaniem i celem jest zwalczanie rozkładowego wpływu obcych a wrogich względem nas żywiołów, to jest zakusów germanizacyjnych oraz podstępnej działalności rasy semickiej, która wdarłszy się chytrze we wszelkie nasze sprawy życiowe, usiłuje podporządkować je pod swoje własne interesy, szerząc zepsucie moralne i wprowadzając gangrenę do naszych stosunków ekonomicznych. Przeciwko tej robocie szkodliwej, robocie tamującej rozwój naszej samowiedzy, szarpiącej naszą godność narodową **„Niwa Polska"** zawsze walczyć będzie, nazywając **czarne — czarnem a białe — białem,** bez obłudnych omawiań bez frazeologicznej waty, w którą zwykle opowijają najzdrowsze myśli i prawdę **„Niwa Polska"** więc będzie przemawiać „prosto z mostu" otwarcie, szczerze po staropolsku, dotykając najdrażliwszych kwestyj życiowych nie w imię szerzenia sensacji, lecz w imię istotnych interesów **naszego społeczeństwa.** O poparcie tej pracy i czynny w niej współudział odwołujemy się do wszystkich ludzi dobrze myślących.

Redakcja i Administracja Warszawa, Elektoralna nr. 8. Telefonu 137.

„BROSZUROWANE ROCZNIKI PRZEW. ZDROWIA."

1896, 1897, 1898 i 1899

a mianowicie wszystkie trzy roczniki razem za nadesłaniem **6 M.** — $3^1/_2$ złr. — 4 rs. W oprawie 1 M. więcej. Wysyłka franko; za zaliczką 25 fen. więcej. Rocznik 1895 wyczerpany. Na listach poleconych jakoteż przekazach należy zawsze dodać **Czarnowski,** Berlin, Karlstr. 32.

Wydawnictwo „Przew. Zdr".